

※よくかんで食べましょう



令和8年度9月分 学校給食献立表



下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1 火	ごはん 鉄分たっぷりみそ汁 いわしの梅煮 切り干し大根の煮物	○	ごうや豆腐、白みそ いわし梅煮 角天、油揚げ	ひじき	ほうれんそう にんじん、さやいんげん	たまねぎ 切り干し大根	ごはん じゃがいも		742 kcal 29.6 g	619 kcal 26.4 g	きのこ
2 水	ごはん ふりかけ（しそ） ピリ辛肉じゃが 野菜のおかか炒め	○	豚肉、ちくわ、生揚げ かつおぶし		にんじん、さやいんげん ピーマン、にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも、砂糖	ごま、ごま油 サラダ油	735 kcal 27.3 g	595 kcal 23.4 g	果物
3 木	ごはん ビーフン汁 生揚げのみそ炒め ぶどう（中学校のみ）	○	鶏肉、 かまぼこ 生揚げ、豚肉、麦みそ		にんじん、ねぎ にら	たまねぎ、もやし たまねぎ、なす、たけのこ、しめじ ぶどう	ごはん ビーフン 砂糖	サラダ油	718 kcal 30.3 g	571 kcal 25.8 g	小魚
4 金	麦ごはん 鯨カレー フルーツあえ	○	鶏肉、鶏レバー 鮎肉、 かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、グリーンピース パイナップル、黄桃、りんご、 果産ぽんかん	じゃがいも 野菜入りごんにゃくゼリー	サラダ油	807 kcal 26.4 g	649 kcal 22.3 g	豆・豆製品
7 月	パン ミネストローネ ウィンナー ほうれん草のソテー	○	鶏肉、いんげん豆、ひよこ豆、 赤いんげん豆、白いんげん豆、 ウィンナー ベーコン		トマト、にんじん ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、セロリー キャベツ、スイートコーン	パン マカロニ	オリーブ油 サラダ油	777 kcal 32.9 g	590 kcal 26.1 g	いも
8 火	ごはん のり佃煮 ワントンスープ なすけんちょう 季節の料理	○	豚肉、 かまぼこ 豆腐、油揚げ	のり佃煮	にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	キャベツ、もやし、しいたけ なす	ごはん ワントン皮 ごんにゃく、砂糖	サラダ油	705 kcal 27.6 g	568 kcal 23.8 g	乳・乳製品
9 水	ごはん 中華どんぶり 切り干し大根のさっぱり炒め 冷凍みかん	○	豚肉、いか、えび		にんじん、チンゲンサイ にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ 切り干し大根 みかん	ごはん でんぶん、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 ごま油	712 kcal 28.9 g	581 kcal 24.6 g	海そう
10 木	ごはん ふりかけ（瀬戸風味） ごまみそ煮 梅がつおあえ	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ、白みそ かつおぶし		にんじん、さやいんげん	ごぼう キャベツ、きゅうり、ねり梅	ごはん じゃがいも、ごんにゃく、砂糖	ごま、サラダ油	726 kcal 27.8 g	588 kcal 23.8 g	緑黄色野菜
11 金	ごはん スタミナ豚汁 子持ちししゃもの甘露煮 ひじきの炒め煮 アセロラゼリー	○	豚肉、豆腐、麦みそ、白みそ ししゃも甘露煮 鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、キャベツ、 たまねぎ、ごぼう	ごはん しらたき、砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 サラダ油	747 kcal 28.8 g	616 kcal 24.8 g	たまご
14 月	パン 鶏肉と豆のトマトソース煮 フレンチサラダ 地場産給食	○	鶏肉、ベーコン、いんげん豆、 ひよこ豆、赤いんげん豆、 白いんげん豆		にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース、にんにく キャベツ、 きゅうり 、甘夏みかん	じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	754 kcal 30.0 g	622 kcal 25.4 g	さかな
15 火	ナシゴレン あじ開きフライ ほうれん草とアーモンドのサラダ 豆乳とココアのデザート	○	鶏肉 あじフライ		にんじん、ねぎ、ピーマン ほうれんそう	たまねぎ、にんにく キャベツ、スイートコーン	アルファ化米、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 揚げ油 アーモンド、サラダ油 豆乳とココアのデザート	700 kcal 25.9 g	614 kcal 22.7 g	きのこ
16 水	ごはん かきたま汁 さんまのしょうが煮 にんじんしりしり	○	鶏卵、豆腐、 かまぼこ さんまの生煮魚 まぐろ、油揚げ		ねぎ にんじん	たまねぎ、しめじ たまねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	ごま、サラダ油	712 kcal 28.9 g	586 kcal 25.6 g	その他の野菜
17 木	ごはん 肉野菜炒め 地場産給食 たくあんのごま炒め なし	○	豚肉、生揚げ、赤みそ		にんじん、ピーマン にんじん	キャベツ、たまねぎ、エリンギ、 しょうが、にんにく たくあん なし	ごはん 砂糖 ごま、ごま油	サラダ油、ごま油 ごま、ごま油	760 kcal 28.5 g	613 kcal 24.3 g	いも
18 金	ごはん 冷凍パイ もずくスープ 坦々どんぶり	○	豆腐、 かまぼこ 豚肉、赤みそ	もずく しらす干し	ねぎ にんじん、にら	たまねぎ にんにく、しょうが、たまねぎ、 エリンギ、たけのこ、スイートコーン	ごはん 砂糖 ごま油、ごま		711 kcal 27.9 g	580 kcal 24.0 g	乳・乳製品
24 木	ごはん 親子どんぶり おかかごま酢あえ	○	鶏肉、鶏卵、 かまぼこ かつおぶし		にんじん、ねぎ ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ キャベツ、切り干し大根	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	718 kcal 30.1 g	581 kcal 25.7 g	果物
25 金	ごはん お月見ゼリー（みかん） 白玉団子汁 玄米平つくね 赤しそあえ	○	かまぼこ 、油揚げ 玄米とりつくね		にんじん、ねぎ にんじん、赤しそ	だいこん、ごぼう、しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん お月見ゼリー 白玉もち		749 kcal 24.7 g	630 kcal 22.4 g	海そう
28 月	パン 梨でさっぱりヘルシーミートスパ ビーンズサラダ	○	鶏肉、白みそ 大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん、トマト	たまねぎ、 なし キャベツ、きゅうり	パン スパグティ 砂糖	サラダ油 サラダ油、ごま油	756 kcal 33.2 g	622 kcal 27.8 g	さかな
29 火	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 ごまあえ 小魚	○	豚肉、 角天 、生揚げ	小魚	にんじん、さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし、キャベツ	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	761 kcal 30.3 g	619 kcal 26.2 g	緑黄色野菜
30 水	ごはん さつま汁 きすの天ぷら くきわかめあえ	○	鶏肉、麦みそ キスの天ぷら	わかめ佃煮	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん さつまいも、板ごんにゃく	サラダ油 揚げ油	720 kcal 25.6 g	594 kcal 23.1 g	きのこ

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。